

УДК 373.2.011.3-051:159.944.4

© Н. О. Юдіна 2021

orcid.org/0000-0002-1545-8730

<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2021.1.227326>

ЮДИНА Наталія Олександрівна

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

СХИЛЬНІСТЬ ДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ІЗ РІЗНИМ СТАЖЕМ РОБОТИ

У статті представлено результати теоретичного та експериментального дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання вчителів дошкільних навчальних закладів із різним стажем роботи. У результаті теоретичного аналізу було виявлено, що на процес професійного вигорання істотно впливає специфіка професії суб'єктів, а професія педагога відрізняється підвищеною відповідальністю і напруженістю. Проте у цьому контексті більша увага приділена вчителям, а схильність до емоційного вигорання вчителів закладів дошкільної освіти висвітлена в наукових публікаціях тільки фрагментарно.

Дані експериментального дослідження психологічних особливостей схильності до емоційного вигорання вчителів дошкільних навчальних закладів із різним стажем роботи засвідчили наявність відмінностей у показниках усіх компонентів емоційного вигорання вчителів з різним досвідом роботи. Нам вдалося довести, що молоді фахівці характеризуються нижчими показниками емоційного вигорання, натомість досвідчені працівники — вищими. Молодші вчителі закладів дошкільної освіти, незважаючи на труднощі у професійній діяльності, мають позитивне ставлення до власної професіоналізації, адекватно реагують на труднощі та успіхи. Натомість більше половини старших працівників схильні неадекватно реагувати на власні професійні труднощі та успіхи.

Вчителі дошкільних навчальних закладів із невеликим досвідом роботи майже не відчують емоційної напруги та відчуження від професійної діяльності. Натомість серед досвідчених фахівців значна частина є емоційно вразливими, а реакції на події свого життя вони намагаються приховати, відчуваючи особистісне відчуження.

Ключові слова: емоційне вигорання, напруження, резистенція, виснаження, деперсоналізація, вчителі ЗДО, стаж роботи.

Постановка проблеми. Інтенсифікація професійної діяльності педагогів, інформаційні, комунікативні, емоційні перевантаження, виснаження адаптивних ресурсів актуалізують проблему збереження їх фізичного та психічного здоров'я, забезпечення стійкості до професійно зумовлених захворювань і розладів, зокрема професійного вигорання. Цей феномен поширюється серед представників багатьох соціономічних професій, до яких належить і професія вихователя дошкільного навчального закладу. Передумовами формування професійного вигорання можуть виступати висока відповідальність, покладена на них з боку суспільства та родини за життя й здоров'я, виховання і навчання дітей, психічні перевантаження, дисбаланс між затратами та винагородою тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні феноменологію професійного вигорання, методи його психодіагностики, психопрофілактики, психокорекції досліджено досить ґрунтовно (В. Бойко, Н. Водоп'янова, Дж. Еделвіч, Л. Карамушка, М. Лайтер, К. Маслач, В. Орел, Д. Трунов, І. Фрідман, Л. Юр'єва та ін.).

Дослідження Б. Акман, Н. Таскина, Я. Ванг і Дж. Кін, Х. Дубініцької, Д. Касарес, Л. Найг, О. Рукавішнікова, К. Сюртукової, Л. Тищук та ін. стосуються здебільшого з'ясування відмінностей цього процесу у вихователів ДНЗ і вчителів, його організаційних і соціально-психологічних чинників. Водночас психологічні (суб'єктивні) чинники його розвитку не вивчалися. Отже, проблема вивчення чинників емоційного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти є важливою та потребує вирішення.

У зв'язку з цим можна сформулювати **мету статті**, яка полягає в аналізі результатів теоретичного та емпіричного вивчення психологічних особливостей схильності до емоційного вигорання вихователів ЗДО із різним стажем роботи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Уперше термін «burnout» (вигорання) був введений американським психіатром Х. Фрейденбергом у 1974 році для характеристики психологічного стану здорових людей, які знаходяться в тісному спілкуванні з пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері при наданні професійної допомоги (Гльїн, 2008).

Спочатку під «вигоранням» розуміли стан виснаження з відчуттям власної непотрібності. Однак це визначення не давало чіткого розуміння природи явища, крім того, існували труднощі його детального емпіричного опису через відсутність відповідного вимірювального інструментарію.

Сьогодні існують кілька моделей емоційного вигорання (Бондаревська, 1996; Булатевич, 2004; Грабе, 2008). Відповідно до *однофакторної моделі емоційного вигорання (Пайнс, Аронсон)*, вигорання — це стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях. Виснаження є головною причиною, а інші прояви дизгармонії переживань та поведінки є наслідками.

У *двофакторній моделі (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма)* синдром вигорання зводиться до двомірної конструкції, яка складається з виснаження та деперсоналізації.

У вітчизняній літературі процесуальна концепція вигорання представлена у роботі В. Бойка, який описує її з точки зору основних стадій стресу, відповідно до концепції Г. Сельє. Згідно з нею, емоційне вигорання – це випрацьований особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на вибрані психотравмуючі впливи. Вигорання являє собою дисфункціональний набутий стереотип емоційної, частіше за все професійної, поведінки, яка складається під впливом комплексу зовнішніх та внутрішніх чинників (Бойко, 1999).

П. Сидоров та А. Парняков визначають синдром емоційного вигорання як процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, який проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відстороненості та зниження задоволення від виконання роботи (Сидоров, Парняков 2010).

К. Чернісс схарактеризував професію педагога як таку, що створена для вигорання, а основну причину цього вбачав у нестачі необхідного контролю за вихованцями, у неможливості приділити кожному з них належну увагу внаслідок переповнення навчально-виховних груп (Чернісс, 1995).

Професія педагога відрізняється великою відповідальністю і напруженістю, а негативний вплив професійного вигорання позначається на професійних ідеалах і гуманізмі, пізнавальних інтересах, ставленні до професії працівників освіти (Винокур, Рибіна, 2008).

Загалом у наукових працях доводиться, що на процес професійного вигорання істотно впливає специфіка професії суб'єктів (Зайчикова, 2005). Але цей аспект праці вихователів дитячих навчальних закладів вивчений недостатньо, про що свідчить фрагментарне й дещо поверхове його висвітлення у наукових публікаціях (Попова, 2010). Однак є чисельні й вагомні дослідження професійного вигорання педагогічних працівників, здебільшого вчителів загальноосвітніх шкіл, що свідчать про актуальність цієї проблеми в усьому світі (Винокур, Рибіна, 2008; Зайчикова, 2005; Знакова, Огнев, 2003; Крижановська, 2011).

Зазначене вище вимагає більш детального практичного вивчення проблеми. З метою вивчення психологічних особливостей схильності до емоційного вигорання вихователів ЗДО із різним стажем роботи нами було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 60 педагогічних працівників дошкільних закладів м. Полтави. 30 із них є молодими фахівцями і мають стаж роботи до 3 років, інші 30 вихователів — досвідчені фахівці з більшим стажем роботи.

Проаналізуємо результати, які характеризують вираженість компонентів емоційного вигорання працівників і отримані за результатами проведення методики «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В. Бойко). Ці дані представлені у табл. 1

Таблиця 1

Особливості вираженості емоційного вигорання у працівників закладів дошкільної освіти (у %)

Компоненти емоційного вигорання	Рівні вираження компонентів емоційного вигорання		
	<i>низький</i>	<i>середній</i>	<i>високий</i>
Напруження	25	24	51
Резистенція	25	43	32
Виснаження	63	23	14

Як свідчать дані, представлені у табл. 1, найбільш явно вираженим компонентом емоційного вигорання досліджуваних є напруження, а найменш вираженим — виснаження.

Встановлено, що для 51 % досліджуваних властивий виражений компонент напруження у структурі їх емоційного вигорання. Такі працівники незадоволені собою, переживають негативні емоції під час професійної діяльності. У деяких ситуаціях вони відчувають, що «загнані у кут» і розцінюють такі випадки як психотравмуючі ситуації. Також їм переважно властиві почуття тривоги і ознаки депресії від неможливості або небажання адаптуватися до професійної діяльності.

Компонент напруження у структурі емоційного вигорання досліджуваних невластивий для 25 % досліджуваних, які переважно відчувають позитивні емоції, а робота сприймається як корисний досвід і розцінюється у контексті особистісного і професійного зростання, без ознак психологічного травмування.

Також нами зафіксовано, що 32 % досліджуваних характеризуються явно вираженою резистенцією як компонентом емоційного вигорання. Вони переважно схильні до неадекватного вибіркового емоційного реагування та емоційно-моральної дезорієнтації. Це виражається в їхньому негативному ставленні до професії та виникненні неадекватних професійних ситуаціям емоційних переживань. Внаслідок цього у таких досліджуваних спостерігається розширення сфери економії емоцій, що має компенсаторний характер та має на меті зменшення психологічної напруги від емоційного вигорання під час професійної діяльності. Також ці досліджувані часто характеризуються редукцією міжособистісних зв'язків у колективі, що свідчить і про соціально-психологічні проблеми в адаптованості їх до професійного навчання.

При цьому для 25 % досліджуваних фаза резистенції як компонента емоційного вигорання в умовах професійної діяльності невластива. Вони позитивно ставляться до роботи, схильні адекватно на неї реагувати та характеризуються схильністю до вільного вираження своїх емоцій і розширення сфери соціальних і професійних контактів.

Окрім цього, за результатами проведеного дослідження визначено, що вихователям практично невластиве виснаження як компонент емоційного вигорання у професійній діяльності.

Переважає більшість досліджуваних (63 %) позитивно ставиться до роботи і прагне розвивати свої професійно важливі уміння і накопичувати знання, не відчуваючи при цьому емоційного відчуження.

Лише 14 % досліджуваних властиве емоційне та особистісне відчуження в умовах професійної діяльності. Вони характеризуються вираженим емоційним дефіцитом та негативною модальністю емоційних переживань, що відображає несформованість їх прагнення до професійної діяльності та проблеми у сфері контактів з оточуючими людьми.

Далі порівняємо вираженість компонентів емоційного вигорання у групах молодих та досвідчених спеціалістів, що представлено на рис. 1.

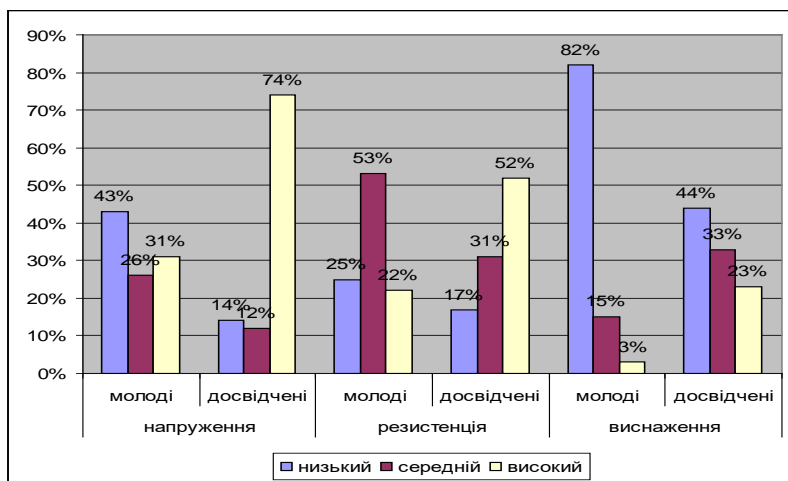


Рис. 1. Показники емоційного вигорання вихователів з різним стажем роботи (у %)

Як свідчать дані, представлені на рис. 1, показники емоційного вигорання вихователів відрізняються в групах із відмінним стажем роботи. Так, молодим фахівцям переважно властивий низький рівень вираження емоційного напруження під час професійної діяльності, зафіксований у 43 % досліджуваних цієї підгрупи. Вони не переживають негативних

емоцій, позитивно налаштовані на роботу, результатами якої задоволені, не характеризуються депресією та тривогою.

Натомість 74 % старших досліджуваних характеризуються вираженим компонентом напруження у системі емоційного вигорання. Внаслідок неадаптованості до умов професійної діяльності вони відчувають тривогу та депресію, негативно ставляться до відвідування занять, не мають необхідного психологічного ресурсу для опанування необхідних для професійної діяльності знань та умінь. Ситуації професійної діяльності вони сприймають як травмуючі.

Також, встановлено, що 53 % молодих фахівців властива фаза резистентії емоційного вигорання, що сформована на середньому рівні та для 25% – на низькому. Тобто молоді фахівці, незважаючи на труднощі у професійній діяльності, мають позитивне ставлення до власної професіоналізації, адекватно реагують на труднощі та успіхи.

Натомість, 52 % старших працівників характеризуються вираженим компонентом резистентії емоційного вигорання. Відчуваючи труднощі у пристосуванні до умов професійної діяльності, вони схильні неадекватно реагувати на власні труднощі та успіхи. Ставлення до професії таких працівників характеризується негативними емоційними переживаннями, які, як правило, надмірно контролюються та обмежуються. Такі досліджувані характеризуються погіршенням міжособистісних контактів з оточуючими, що є негативним для професій типу «Людина-Людина», до яких належить і професія вихователя.

Низький рівень емоційної резистентії зафіксований лише у 17 % старших досліджуваних, які позитивно ставляться до професійної діяльності і не відчувають вираженої емоційної дезорієнтації під час роботи.

Окрім цього, визначено, що для 82 % молодих фахівців невластиве емоційне виснаження як компонент емоційного вигорання. Вони не відчувають емоційної напруги та відчуження від професійної діяльності. Серед досвідчених працівників такий відсоток становить 44 %.

Натомість серед досвідчених фахівців 23 % характеризуються вираженим виснаженням. Вони емоційно вразливі, їм властиве переважання негативних емоцій, а реакції на події свого життя вони намагаються приховати, відчуваючи

особистісне відчуження. Часто їм також властиві психосоматичні та психовегетативні порушення.

Для доведення статистичної значущості зафіксованих відмінностей у рівнях вираження компонентів емоційного вигорання вихователів з різним досвідом роботи був використаний критерій χ^2 Пірсона (Сидоренко, 2002), емпіричні значення за шкалами якого представлені у табл. 2.

Таблиця 2

Значення χ^2 емпіричного, які характеризують відмінності у вираженості компонентів емоційного вигорання вихователів з різним досвідом роботи

Компонент емоційного вигорання	Значення χ^2 -емпіричного
Напруження	12,598
Резистенція	10,235
Виснаження	9,523

Порівнявши значення χ^2 емпіричного з χ^2 критичним, 5,991 ($p \leq 0,05$); 9,210 ($p \leq 0,01$) при $k=2$, можемо стверджувати наявність статистичної значущості відмінностей у показниках усіх компонентів емоційного вигорання вихователів з різним досвідом роботи, оскільки усі χ^2 емпіричні $>$ χ^2 критичного.

Отже, за результатами порівняльного аналізу можемо говорити про те, що молоді фахівці характеризуються нижчими показниками емоційного вигорання, натомість досвідчені — вищими.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок. Проаналізувавши результати проведеного дослідження, психологічних особливостей схильності до емоційного вигорання вихователів дошкільних навчальних закладів із різним стажем роботи можемо говорити про наявність відмінностей у показниках усіх компонентів емоційного вигорання вихователів, що мають різний досвід роботи. Було виявлено, що молоді фахівці характеризуються нижчими показниками емоційного вигорання, натомість досвідчені працівники – вищими. Молодші вихователі закладів дошкільної освіти, незважаючи на труднощі у професійній діяльності, мають позитивне ставлення до власної професіоналізації, адекватно реагують на труднощі та успіхи. Натомість більше половини старших працівників схильні

неадекватно реагувати на власні професійні труднощі та успіхи. Вихователі дошкільних навчальних закладів із невеликим досвідом роботи майже не відчують емоційної напруги та відчуження від професійної діяльності. Натомість серед досвідчених фахівців значна частина є емоційно вразливими, а реакції на події свого життя вони намагаються приховати, відчуючи особистісне відчуження.

Перспективи подальших досліджень у контексті обраної проблематики полягають у визначенні специфіки зв'язку особливостей емоційності у професійно-педагогічній діяльності вихователів та їх схильності до розвитку емоційного вигорання з метою попередження можливих професійних деформацій.

Список використаних джерел

- Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. Санкт-Петербург : Питер, 1999. 105 с.
- Бондаревська Л. Вплив психотравмуючих переживань на виникнення психічного вигорання. Київ : Либідь, 1996. С. 59.
- Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання вчителя : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2004. 19 с.
- Винокур В. А., Рыбина О. В. Синдром профессионального выгорания у медицинских работников: психологические характеристики и методические аспекты диагностики. *Психодиагностика и психокоррекция: Руководство для врачей и психологов*. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 235 с.
- Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять / пер. с нем. В. Г. Немченева. Санкт-Петербург : Речь, 2008. 96 с.
- Зайчикова Т. В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2005. 191 с.
- Знакова Т. А., Огнев А. С. Професійне «вигорання» керівників. *Управління персоналом*. 2003. № 11. С. 64–75.
- Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 783 с.
- Крижановська З. Ю. Мотиваційні чинники професійної самореалізації фахівців дошкільних закладів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Луцьк, 2011. 20 с.
- Попова Т. А. Экспериментальное исследование эмоционального выгорания, самоотношения и самоактуализации практических психологов. *Экспериментальная психология в России: традиции и перспективы*. Москва : Изд-во Института психологии РАН, 2010. С. 538–541.

- Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 350 с.
- Сидоров П. И., Парняков А. В. Клиническая психология. Москва : Гэотар-Медиа, 2010. 880 с.
- Cherniss C. Beyond Burnout: Helping Teachers, Nurses, Therapists & Lawyers Recover from Stress & Disillusionment. New York : Routledge, 1995. 248 p.

References

- Bojko, V. V. (1999). *Sindrom jemocional'nogo vygoranija v professional'nom obshhenii [Emotional burnout syndrome in professional communication]*. Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].
- Bondarevska, L. (1996). *Vplyv psykhotravmuichykh perezhyvnan na vynyknennia psykhičnoho vyhorannia [The influence of traumatic experiences on the mental burnout occurrence]*. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].
- Bulatevych, N. M. (2004). *Syndrom emotsiinoho vyhorannia vchytelia [Teacher's emotional burnout syndrome]*. (Ext. abstract of PhD diss.). Kviv [in Ukrainian].
- Cherniss, C. (1995). *Beyond Burnout: Helping Teachers, Nurses, Therapists & Lawyers Recover from Stress & Disillusionment*. New York: Routledge.
- Cidorov, P. I., & Parnjakov, A. V. (2010). *Klinicheskaja psihologija [Clinical psychology]*. Moskva: Gjeotar-Media [in Russian].
- Grabe, M. (2008). *Sindrom vygoranija – bolezni' nashego vremeni. Pochemu ljudi vygorajut i chto možno protiv jetogo predprinjat' [Burnout syndrome as a disease of our time. Why do people burn out and what can be done against it]*. Sankt-Peterburg: Rech' [in Russian].
- Il'in, E. P. (2008). *Jemocii i chuvstva [Emotions and feelings]*. Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].
- Kryzhanovska, Z. Yu. (2011). *Motyvatsiini chynnyky profesiinoi samorealizatsii fakhivtsiv doshkilnykh zakladiv [Motivational factors of professional self-realization of preschool specialists]* (Ext. abstract of PhD diss.). Lutsk [in Ukrainian].
- Popova, T. A. (2010). *Jeksperimental'noe issledovanie jemocional'nogo vygoranija, samootnoshenija i samoaktualizacii praktičeskikh psihologov [Experimental study of emotional burnout, self-attitude and self-actualization of practical psychologists]*. In *Jeksperimental'naja psihologija v Rossii: tradicii i perspektivy [Experimental psychology in Russia: traditions and prospects]*. (p. 538-541). Moskva: Izd-vo Instituta psihologii RAN [in Russian].
- Sidorenko, E. V. (2002). *Metody matematičeskoj obrabotki v psihologii [Methods of mathematical processing in psychology]*. Sankt-Peterburg: Rech' [in Russian].
- Vinokur, V. A., & Rybina, O. V. (2008). *Sindrom professional'nogo vygoranija u medicinskih rabotnikov: psihologičeskie harakteristiki i metodičeskie aspekty diagnostiki [Burnout*

- syndrome of medical workers: psychological characteristics and methodological aspects of diagnostics]. In *Psihodiagnostika i psihokorrekciya: Rukovodstvo dlja vrachej i psihologov* [Psychodiagnosics and psychocorrection: A guide for doctors and psychologists]. Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].
- Zaichykova, T. V. (2005). *Sotsialno-psykholohichni determinanty syndromu "profesiinoho vyhorannia" u vchyteliv* [Socio-psychological determinants of teachers' syndrome of "professional burnout"]. (Ext. abstract of PhD diss.). Kyiv [in Ukrainian].
- Znakova, T. A., & Ohnev, A. S. (2003). Profesiine "vyhorannia" kerivnykiv [Professional "burnout" of managers]. *Upravlinnia personalom* [Human resources], 11, 64-75 [in Ukrainian].

N. Yudina

PREDISPOSITION TO EMOTIONAL BURNOUT OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS TEACHERS WITH DIFFERENT WORK EXPERIENCE

The article presents the results of theoretical and experimental research of psychological peculiarities of emotional burnout of preschool educational institutions teachers with different work experience. As a result of theoretical analysis, it was found that the process of professional burnout is significantly influenced by the specifics of the subjects' profession, and the teaching profession is characterized by increased responsibility and tension. However, in this context, more attention is paid to school teachers, and the predisposition to emotional burnout of preschool teachers is covered only in fragments in scientific publications.

Data of an experimental research of the psychological peculiarities of the predisposition to emotional burnout of preschool educational institutions teachers with different work experience showed the differences in all components of emotional burnout of preschool teachers with different work experience. We were able to prove that young professionals are characterized by lower rates of emotional burnout, while experienced workers are characterized by higher one. Younger educators, despite the difficulties in their professional activities, have a positive attitude to their own professionalization, respond to difficulties and successes adequately. Instead, more than half of senior employees tend to respond inadequately to their own professional difficulties and successes.

Preschool educational institutions teachers with little work experience almost do not feel emotional stress and alienation from professional activity. Instead, many experienced professionals are emotionally vulnerable, and they try to hide their reactions to the events of their lives by feeling personally alienation.

Keywords: *emotional burnout, tension, resistance, exhaustion, depersonalization, preschool teachers, work experience.*

Надійшла до редакції 15.06.2020 р.